



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Co je Nutri-score a jak se používá

Nutri-Score je nutriční hodnocení, které převádí nutriční hodnotu potravinového produktu do jednoduchého kódu skládajícího se z 5 písmen, A-B-C-D-E. Každý má vlastní barvu, od zelené do červené. Je to podobné semaforovému systému. Každý produkt má skóre na základě vědeckého algoritmu. Ten bere v úvahu živiny, na které je třeba si dávat pozor (energetická hodnota, celkové tuky, nasycené tuky, množství cukrů, sůl), ale i pozitivní živiny (množství bílkovin, vlákniny, % podíl ovoce, zeleniny, ořechy, některé oleje). Na první pohled můžeme vidět, který produkt je zdravotně výhodnější.

Jak se Nutri-score vypočítává

Algoritmus výpočtu dává body za každý prvek ve výživové tabulce (na 100 g nebo ml), které jsou uvedeny na štítku potraviny, podle platné legislativy. Na štítku jsou uvedeny nutričně rizikové živiny (energie, cukry, nasycené mastné kyseliny, sůl), ale i nutričně žádoucí živiny (bílkoviny, vláknina, procento ovoce, zeleniny a ořechy). Algoritmus jednoduchého softwaru spočítá pozitivní (= -15 bodů, žádoucí) a negativní (= +40 bodů, nežádoucí, méně výživné), sečte je (= nutriční skóre) a převede je na písmenový/barevný kód A-E (= NUTRI-SCORE).

Kde se systém používá

Aplikace se rozšířila především v západní části Evropy, kde je dobrovolná či povinná. Na východ zatím systém nepronikl. Systém odmítla Itálie, v ČR není k dispozici oficiální stanovisko, pouze neoficiální, zatím negativní.

Závěry

Nutri-Score je logo, které ukazuje nutriční kvalitu potravinářských výrobků třídy A až E. Pomocí Nutri-Score lze snadno a rychle porovnávat potraviny ve skupinách podobných produktů. Systém lze za určitých podmínek použít i na celé pokrmy, je ale stále ještě ve vývoji. Smyslem není oddělit "dobré" potraviny od "špatných" potravin, ale spíše rozlišit zdravější potraviny od méně zdravých v 5 stupních, v jednotlivých skupinách potravin. Pomáhá výrobcům potravin přeformulovat své výrobky tak, aby se mohli přesunout do "vyšší třídy zdraví" a spotřebitelům umožňuje přemýšlet o jejich zdraví při výběru potravin.

prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc.¹, Mgr. Ivana Lukašiková², a kol.

¹Státní zdravotní ústav, Centrum zdraví, výživy a potravin, Brno (jrurich@chpr.szu.cz)

²Krajská hygienická stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně (ivana.lukasikova@khszlin.cz)

Zdroj: Referát na konferenci v Teplicích, 16.9.2020